

สารบัญ

|   | หน้า      |
|---|-----------|
| กิตติกรรมประกาศ   | ค         |
| บทคัดย่อภาษาไทย   | ง         |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ  | จ         |
| สารบัญตาราง   | ซ         |
| <b>บทที่ 1 บทนำ</b>   | <b>1</b>  |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา                                  | 1         |
| คำถามการศึกษา   | 5         |
| วัตถุประสงค์ของการศึกษา   | 5         |
| ขอบเขตการศึกษา  | 5         |
| นิยามศัพท์เฉพาะ   | 6         |
| ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา                                    | 6         |
| <b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>                   | <b>7</b>  |
| ชี่ลีเนียมความหมาย ประโยชน์และแหล่งที่พบ                        | 7         |
| การวิเคราะห์หาชี่ลีเนียม  | 8         |
| ปริมาณของชี่ลีเนียมที่ร่างกายต้องการ                            | 8         |
| ข้อมูลเกี่ยวกับผักพื้นบ้านและการปรุงอาหารจากผักพื้นบ้านภาคเหนือ | 10        |
| คุณค่าของผักพื้นบ้าน  | 16        |
| ปัจจัยในการดูดซึมแร่ธาตุของพืช                                  | 18        |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง   | 20        |
| <b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา</b>                               | <b>26</b> |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง   | 26        |
| เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา                                      | 29        |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล   | 31        |
| การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้                               | 31        |
| <b>บทที่ 4 ผลการศึกษา</b>                                       | <b>32</b> |

|                 |   |    |
|-----------------|---|----|
| บทที่ 5         | สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ  | 35 |
|                 | สรุปผลการศึกษา  | 35 |
|                 | อภิปรายผล   | 35 |
|                 | ข้อเสนอแนะ  | 38 |
| บรรณานุกรม      |   | 40 |
| ภาคผนวก         |   | 45 |
|                 | ภาคผนวก ก วิธีการหาค่าของความเที่ยงตรง (Precision) ของเครื่องมือ                        | 46 |
|                 | ภาคผนวก ข จำนวนแผงผักแต่ละชนิดในตลาดที่จำหน่ายผักพื้นบ้านทั้ง 14 ชนิด<br>ในอำเภอสันทราย | 47 |
|                 | ภาคผนวก ค รูปภาพตลาดทั้ง 7 ตลาดในเขตอำเภอสันทราย  | 48 |
|                 | ภาคผนวก ง รูปผักพื้นบ้านภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่าง  | 50 |
|                 | ภาคผนวก จ การเลือกเก็บกลุ่มตัวอย่าง   | 52 |
|                 | ภาคผนวก ฉ รูปภาพลำดับการเก็บตัวอย่างก่อนการส่งวิเคราะห์                                 | 53 |
|                 | ภาคผนวก ช รูปภาพขั้นตอนวิธีการวิเคราะห์   | 54 |
| ประวัติผู้เขียน |   | 60 |

## สารบัญตาราง

| ตาราง  | หน้า |
|--|------|
| 2.1 ชื่อวิทยาศาสตร์ ช่วงเวลาที่พบตามท้องตลาดของผักพื้นบ้าน<br>ภาคเหนือทั้ง 14 ชนิด                           | 15   |
| 2.2 ตัวอย่างผักพื้นบ้านจำแนกตามรสและสรรพคุณ  | 16   |
| 2.3 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสรรพคุณทางยา  | 17   |
| 2.4 คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้านที่ศึกษา  | 18   |
| 3.1 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนจำหน่ายทั้ง 7 แห่ง   | 27   |
| 3.2 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการปลูกและปล่อยตามธรรมชาติ  | 28   |
| 3.3 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการปลูกและมีการดูแล   | 29   |
| 4.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำแนกตามปริมาณสารซีลีเนียมของกลุ่ม<br>ตัวอย่างที่ปลูกและปล่อยตามธรรมชาติ | 33   |
| 4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำแนกตามปริมาณสารซีลีเนียมของกลุ่ม<br>ตัวอย่างที่ปลูกและมีการดูแล        | 34   |